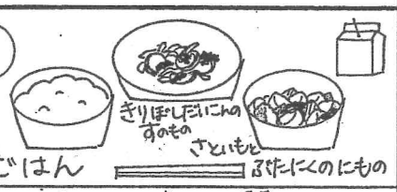
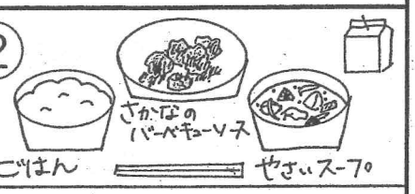
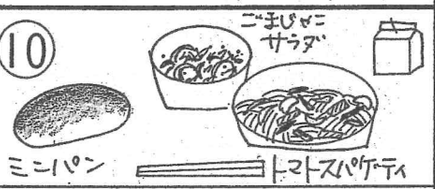
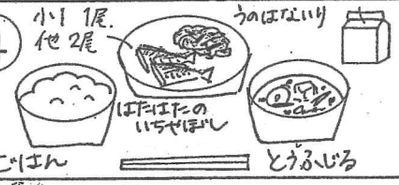
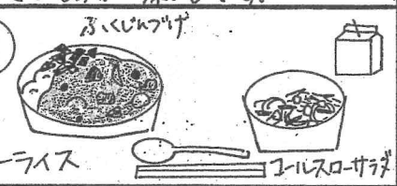
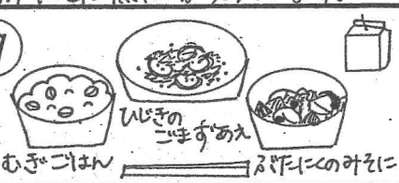
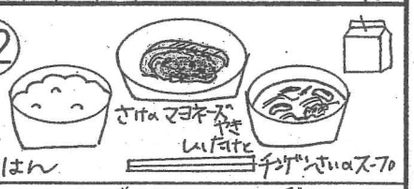
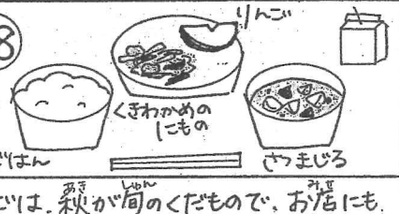
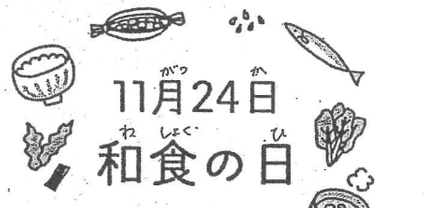
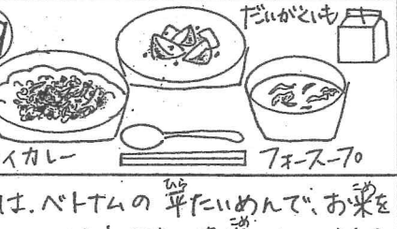
11月のきゅうしょくこんだてひょう

令和3年

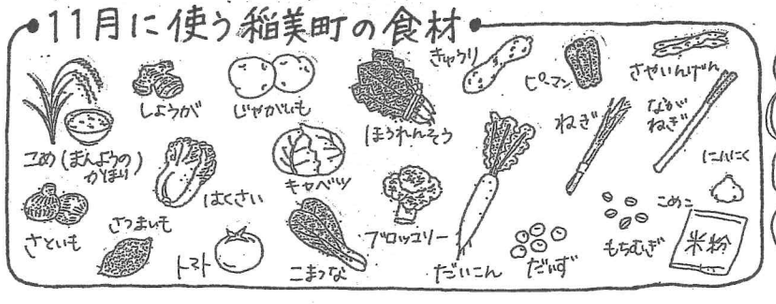
◎ おはしは毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

11月の給食費
天満東小
20回 5140円
5年生 18回 4626円

月	火	水	木	金
①  さといもは、子いも とも言い、親いものまわりに くっついているのが 子いもで、子いもに くっついているのが 孫いもです。	②  バーベキューソースは すりおろしたりんごを 使った 給食室オリジナルソースです。 尾あげにした 魚に からめています。	⑩  稲美ブランドでもあるトマトは、ビニールハウスで 栽培され、夏以外にも 出荷されています。	④  うの花炒りの おからは、とうふをつくるときの豆乳をしぼった しぼりかすです。食物繊維 や たんぱく質が 豊富です。	⑤ 豚肉にも 大豆にも ビタミンB1 という 栄養素が多く含まれます。ビタミンB1は、食べ物からエネルギーをつくるときに必要です。
⑧  給食のカレーは、バターで 小麦粉を 炒めて ルウを つくります。市販のものより 油脂の 量が 少なくなります。	⑨  もち麦は、二条大麦の もち麦で、キラリモチという 品種です。加古小学校区で 栽培されています。		⑪ 大根は、日本で 昔から 食べられてきた 野菜です。日本最古の歴史書である「古事記」や「日本書紀」にも、書いてあります。	⑫  鮭の マヨネーズ焼きは、みじん切りにした たまねぎと ピーマンを、みそと マヨネーズで 和えた ソースを 鮭にかけて 焼いています。
土 ⑬ 枝豆は、大豆が 熟す前に 食べる若い豆です。収穫せずに 熟すまで 育てて 乾燥させたら、固い大豆になります。	⑯ 小松菜は、稲美町で 1年中 栽培されています。 1つの ビニールハウスで、1年に、5~6回 栽培できるそうです。	⑰ きのこは、1年中出回っていますが、天然の きのこは、秋が 旬です。シチューには、しめじ まいたけ、マッシュルームが 入っています。	⑱  りんごは、秋が 旬のくだもので、お店にも いろいろな 品種の りんごが 並んでいます。今回は サンふじという りんごです。	⑲ ~ひょうごの日~ 米、れんこん、みりん、ねぎ、みそ(稲美町)、しず(瀬戸内海)、わかめ(淡路島)、豆腐(兵庫県) しずは イボダイに 似た 魚です。
㉒ にんじんシリシリは 沖縄県の 郷土料理です。郷土料理は その土地で 昔から 食べられている 料理の ことです。		㉔ すまし汁は、昆布と 削り節、はくさいの たいたんは、煮干しで だしを とっています。和食の おいしさの 基本の「だし」を 味わいましょう。	㉕ ブロッコリーは 花の つぼみを 食べる 野菜です。稲美ブランドの ブロッコリーを 味わって ください。	㉖ かきあげは、米粉を 使って 揚げているので、カリッとした 食感に なります。米粉は、稲美町産です。
㉙  フォーは、ベトナムの 平たいめんで、お米を 粉にして つくられます。お米からつくられる めんは、他に ビーフンが あります。	㉚ 今回の みかんは、熊本県産です。和歌山県、愛媛県、静岡県の 次に たくさん 収穫されるそうです。			

11月に使う稲美町の食材



バーベキューソースを作ってみよう!

4~5人分

りんご	60g	→すりおろす
長ねぎ	50	→みじん切り
濃口しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ1	
さとう	大さじ1と½	
みりん	大さじ1	
にんにく	少々	→すりおろす
しょうが	少々	→すりおろす

すべての材料を 鍋に 入れて 火にかけ、ひと 煮たちさせたら できあがり

唐あげにした 魚や 焼いた おかずに からめると おいしい♡